



Уважаемые пациенты!

Рекомендуем Вам комплекс упражнений Кегеля

Правильное и регулярное выполнение этих доступных упражнений позволит Вам укрепить мышцы тазового дна, а в ряде случаев избежать оперативного лечения. Тренировки можно проводить как самостоятельно в качестве профилактического комплекса, так и в совокупности с другими видами лечения (операция, гинекологический пессарий и др.)

Все манипуляции выполняются с мышцами, отвечающими за мочеиспускание. Области бёдер, живота, ног при гимнастике не должны быть задействованы.

Выполнять гимнастику можно **в любом удобном положении — сидя, стоя, лёжа**. Начинать осваивать **упражнения Кегеля** для укрепления мышц тазового дна при недержании мочи лучше всего лёжа на спине или боку. Спустя некоторое время, когда тонус мускулатуры немного повысится, следует продолжить выполнение тренировок в положении сидя или стоя. Отмечено, что наибольшей эффективности можно добиться, выполняя упражнения с разведенными в стороны ногами.

Важным правилом для выполнения упражнений при недержании мочи является пустой мочевой пузырь.

Техника выполнения упражнений Кегеля

1. Медленные сжатия

- 1) Напрягите мышцы, как при задержке акта мочеиспускания, медленно сосчитайте до трёх. Расслабьтесь.
- 2) Будет чуть сложнее, если, зажав мышцы, удерживать их в таком положении 5-20 секунд, потом плавно расслабить.

2. Тренировка «Лифт»

Начинайте «подъём на лифте» плавно!

1 этаж. Слегка зажмите мышцы и удерживайте состояние 3-5 секунд.

2 этаж. «Подъём» продолжается: мышцы сжимаются чуть сильнее также на 3-5 секунд.

3-7 этажи. Процедура повторяется с постепенным напряжением мышц и удержанием состояния по 3-5 секунд. Предельными считаются 4-7 этажи в зависимости от подготовленности и индивидуальных особенностей.

«Спуск вниз» осуществляется также медленно и поэтапно с фиксацией на каждом из «этажей».



3. Сокращения

- 1) В исходном положении (лёжа) максимально резко сокращать и расслаблять мышцы. Рекомендуемое время фиксации мышц в сокращённом либо расслабленном виде – 10 секунд.
- 2) После нескольких повторений рекомендуем дополнить упражнение интенсивными сокращениями (по 1 секунде на сокращение/расслабление) в течение 1 минуты.

Частота выполнения упражнений Кегеля

Начать выполнять упражнения Кегеля рекомендуется с десяти упражнений каждого вида. Через неделю добавьте по пять упражнений к каждому. Добавлять количество повторений нужно еженедельно до тех пор, пока количество каждого выполняемого упражнения не станет равно тридцати. В дальнейшем для поддержания тонуса мышц необходимо выполнять 150 повторений упражнений Кегеля каждый день.

Доступность метода

Вы можете выполнять упражнения практически где угодно — во время вождения машины, прогулки, просмотра телевизора, сидя за столом, лёжа в кровати. В начале занятий может оказаться, что ваши мышцы не хотят оставаться в напряжённом состоянии во время медленных сжатий. Возможно, вы не сможете выполнять сокращения достаточно быстро или ритмично. Это потому, что мышцы пока слабые. Контроль улучшается с практикой. Если мышцы устали в середине упражнения, передохните несколько секунд и продолжайте. Не забывайте дышать естественно и ровно во время упражнений.

Важно помнить, чтобы добиться необходимого результата, а именно надёжно зафиксировать все органы в малом тазу, упражнения Кегеля рекомендуется выполнять регулярно.

Желаем Вам здоровья!
ЗАО «Пенткрофт Фарма»
www.ru486.ru
www.arabin24.ru
www.dr-arabin.ru
www.embagyn.ru
www.smartkegelball.ru